

# おうちでできる運動遊び パート① ~ビニール袋で遊ぼう!~

必要なものは、持ち手付きのビニール袋だけ！

※周りの人や物にぶつからないように気を付けて遊びましょう。

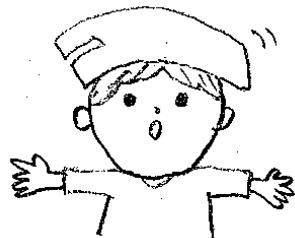
## (1)ふわっと投げて遊ぼう ※初めにバサバサと振って、袋に空気を入れましょう

①ふわっとキャッチ！



④あたまでキャッチ！

頭の上に乗せよう！



②はくしゅキャッチ！

まずは3回を目指そう！



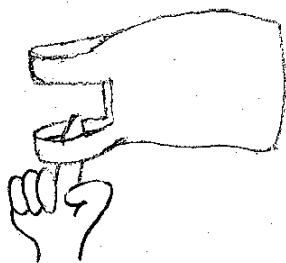
⑤あしでキャッチ！

すばやくお尻をついて足で挟もう！



③ゆびでキャッチ！

持ち手に指を引っ掛けでみよう！



～番外編～  
座ってやるとさらに  
難しくなりますよ！

## (2)家族でやってみよう

①こうかんキャッチ！

お互いの袋を取ってみよう！



②わになってキャッチ！

3人、4人…家族みんなでやってみよう！

